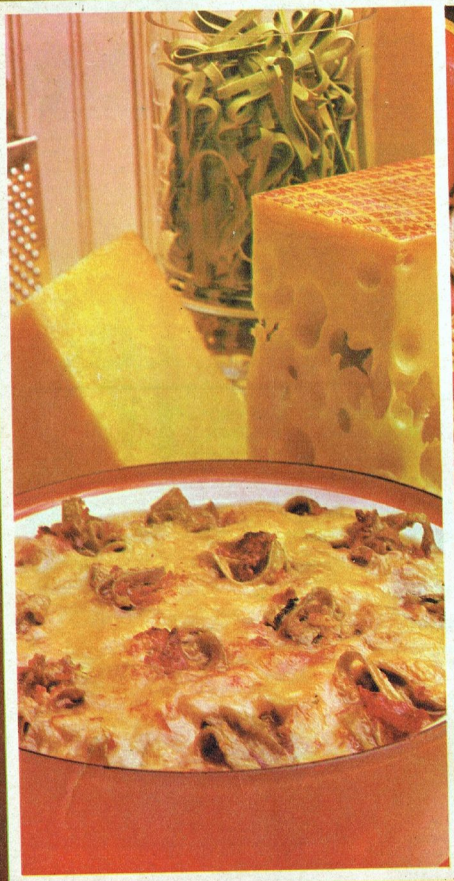
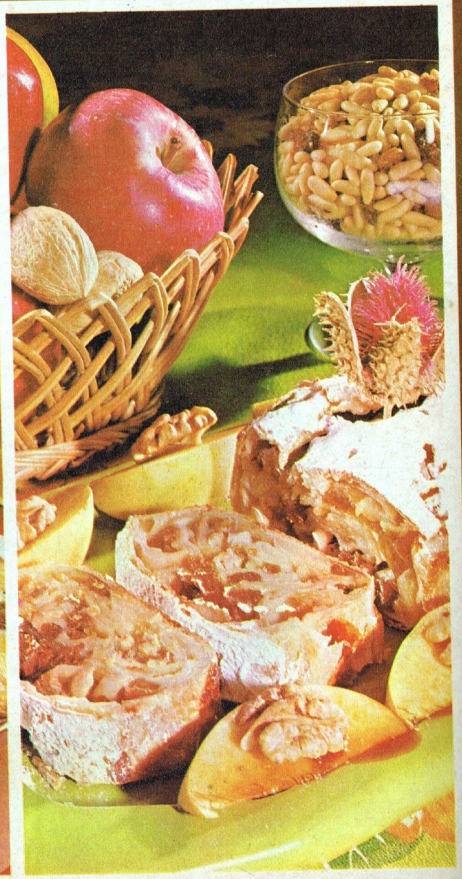
CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

12





Sumario
Nº 12
Quesos y Frutas secas

- **LOS QUESOS** Un mundo de sabores exquisitos — 177
- **UN QUESO PASO A PASO** — 178
- **CLASIFICACION DE LOS QUESOS** — 179
- **DICCIONARIO DE QUESOS** — 180
- **RECETAS CON QUESOS** — 182
  1- Suflé de Roquefort
  2- Tostadas rosadas
  3- Tortina de queso
  4- Milanesas de queso
  5- Gratín de queso y lechuga
  6- Bombas de queso Fontina
  7- Tallarines verdes al Gruyere
  8- Pastel de queso y manzana
- **LAS FRUTAS SECAS** Almendra - Avellana - Nuez Castaña - Coco - Piñones Castañas Cajú. — 186
- **RECETAS CON FRUTAS SECAS** — 188
  1- Conejo con almendras y ciruelas
  2- Lenguado almendrado
  3- Pescado de fiesta agridulce
  4- Ensalada nutritiva
  5- Torta de zanahorias especialísima
  6- Tarta de peras con nueces
  7- Arrollado de manzanas piñolado.
  8- Tarteletas aromáticas
- **LAS MESAS "DE QUESO"** — 192
- **COMO SE CONSERVAN LOS QUESOS**

EL "CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA" estará compuesto por 40 fascículos semanales coleccionables, impresos a todo color.
Con ellos se integrarán dos tomos de veinte fascículos cada uno y oportunamente se pondrán en venta las tapas para su encuadernación.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA

Año 1 Nº 12

Es una publicación de ALBAR S.R.L. - Paraná 933 9º piso Capital Federal.
Directora responsable: CHICHITA DE ERQUIAGA
Coordinación: Elsa San Martín
Dibujos: Horacio Domingues - Mónica Barbato
Diagramación: Héctor Curcio
Foto tapa: Federico

Impresa en Buenos Aires, Argentina, en los Talleres Gráficos Recali S.A., Perdriel 1534, Capital Federal.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Todos los derechos de la obra reservados por ALBAR S.R.L. Prohibida la reproducción total o parcial, sin autorización previa.

Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas.

Distribuidor en Capital Federal: JUAN VIDAL e HIJOS S.A. Carlos Pellegrini 739 - 1º of. 4 - Capital Federal - Teléfono 392-8020.

Distribuidor en Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A. H. Yrigoyen 1450 Capital Federal Teléfono 38-9800

Registro de la Propiedad Intelectual: En trámite.
Correo Argentino Central "B" y Suc. Cabeceras.
Franqueo pagado: Concesión Nº 4558.
Tarifa Reducida: En Trámite

Los quesos
un mundo de sabores exquisitos

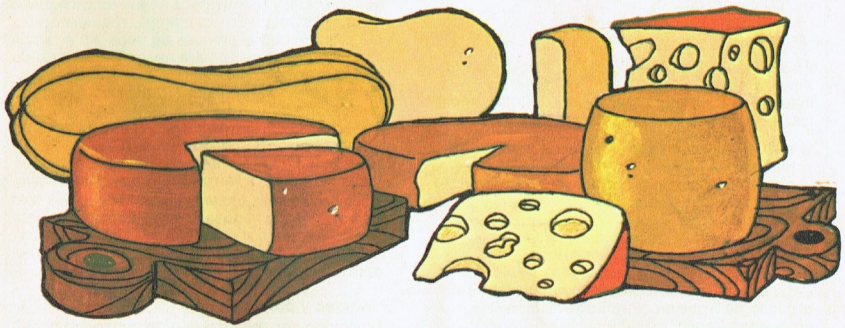
Como les dije en la entrega número 6, al tratar el tema de la leche que tanta participación tiene en la gastronomía, el queso es el producto obtenido por la separación del suero de la leche entera, parcial o totalmente descremada, mediante el empleo de ácidos.

La coagulación de la leche, es decir el traspaso del estado líquido al sólido, se produce mediante el empleo de *cuajo,* sustancia láctea extraída del estómago de los terneros, cabritos o corderitos, o también de vegetales con propiedades coagulantes. Luego se procede a exprimir la masa resultante para separar totalmente el suero de la leche (lactosuero). El coágulo resultante pasa después por un proceso de maduración, que varía según el tipo de queso, y de prensado para darle el formato y consistencia típico de cada variedad. El sabor y el olor del queso, muy particulares según los casos, se obtienen por la acción de gérmenes que atacan la *caseína.* Finalmente, de acuerdo a la cantidad de agua que contengan los quesos se dividirán en *blandos* (50% de agua), *semiduros* (40% de agua) y *duros* (menos de 30% de agua).

En nuestro país se destina a la fabricación de quesos el 48% del total de la leche que se produce, y de ello la mayor parte se emplea en la elaboración de *quesos blandos.* En 1981 la Argentina elaboró 110.000 toneladas de quesos blandos, 95.000 toneladas de quesos semiduros y casi 45.000 toneladas de quesos de pasta dura, registrándose un consumo anual por persona de 9,5 kilogramos de queso. Actualmente se mantiene una ligera tendencia positiva, a pesar de que se registra un menor consumo poblacional de leche fresca.

Prácticamente no hay queso alguno que no pueda fabricarse aquí, puesto que contamos con todos los climas, buen ganado, equipos modernos y toda la tecnología para una industria quesera óptima. Pero, si bien hemos llegado al máximo de la utilización de la leche de vaca, nos falta aún aprovechar mejor la de cabra y oveja debido a que el público en general no se ha acostumbrado a esos sabores, a pesar de los intentos realizados.

El queso que más adeptos ha ganado, tal vez más por razones económicas y no de paladar, es el queso fresco común, invariable compañero de la batata y el membrillo para componer el popular "postre vigilante".



Definición del queso según el Código Alimentario Argentino

"Queso es el producto obtenido de la separación del suero de la leche entera, parcial o totalmente descremada debido a la acción del cuajo y/o enzimas específicas; complementando su acción con una flora bacteriana láctica seleccionada y ácidos orgánicos; con el agregado o no de colorantes, especias y condimentos que dan como resultado un producto fresco o maduro que puede ser moldeado, prensado o salado."

Un queso paso a paso

A **Agregado de fermentos lácticos**

Los fermentos lácticos que se agregan a la leche destinada a la elaboración de queso, se fundamentan en dos razones:

1- porque durante la pasteurización de la leche esos fermentos se destruyen en mayor o menor grado y es necesario restituirlos.

2- porque determinados tipos de quesos requieren determinado fermento. Por ejemplo, el queso Gruyere debe sus "ojos" característicos a la abundante cantidad de gas carbónico que produce el "Lactobacilus propionicum"; el queso Roquefort su veteado verde y su olor y sabor inconfundibles al "Penicillium roqueforti"; el queso Camembert tiene su personalidad por acción del "Penicillium camemberti" y el "candidum". Basten estos ejemplos para dejar de manifiesto la importancia total que tienen los fermentos en esta industria que ya ha inventado más de 500 clases de quesos, aunque algunos autores afirman que existen en el mundo 700 variedades.

B) **Agregado de colorantes**

En algunos casos para que la pasta tome un color amarillento, y en otros para otorgarle sabor, la industria recurre a la adición de colorantes, entre los que se encuentran, por nombrar sólo algunos:

- el *Rocú o achiote*, extraído de los granos de la planta Bixa orella.
- el *azafrán* (visto en la entrega Nº 11), que tiene un alto poder de coloración pero resulta sumamente costoso.
- el *falso azafrán*, polvo que se obtiene de una planta que crece en Catamarca y La Rioja, llamada "Cartamus tintorea".

Cabe indicar que siempre se colorea la leche, no el queso, para que el colorante se distribuya bien y no queden franjas sin teñir.

C) **Coagulación de la leche o floculación**

Es el proceso por el cual la caseína se transforma en gel. Esta coagulación se debe a la acción de los fermentos lácticos que atacan a la lactosa de la leche, produciendo ácido láctico, que es el que hace precipitar a la caseína. Este coágulo es de mala calidad, ya que se disgrega y es granuloso, por lo que es necesario mejorarlo con el agregado de cuajos para que la acción de las enzimas produzcan un coágulo compacto, firme, contráctil, elástico, flexible, que no se disgregue.

Los cuajos son colocados en la leche en las denominadas "tinas de coagulación", recipientes de acero inoxidable de doble camisa para permitir el calentamiento y enfriamiento del producto.

D) **Trabajo de la cuajada**

Consiste en realizar el desuerado del producto en mayor o menor proporción según el tipo de queso (más en el queso duro y menos en el blando). Esto se logra mediante cortes netos practicados en la cuajada con un instrumento de alambre llamado "lira". En el caso de los quesos muy blandos el desuerado se hace por centrifugación. En el resto de los quesos los cortes se practican en forma mecánica dentro de la misma tina de coagulación, y son distintos según de qué queso se trate. El Cuartirolo, por ejemplo, requiere cortes que formen cubos grandes de unos 3 ó 4 cm de lado; los quesos de postre necesitan el corte de cubos más pequeños; los quesos duros para rallar se obtienen mediante cortes pequeñísimos, del tamaño de un grano de trigo.

El secreto de un buen queso reside precisamente en la formación del coágulo (punto C) y en este trabajo de la cuajada. Para rescatar el coágulo formado se recurre a lienzos o entramados especiales (cáñamo de la India), quedando en la tina sólo suero con agua, lactosa y proteínas solubles. Este suero residual por calentamiento da origen a la *ricota*, que no es precisamente un queso sino el aprovechamiento de tales residuos nutritivos.

E) **Moldeo y prensado**

El moldeo depende del tipo de queso. Un queso blando, como el Petit Suisse necesita solamente un moldeo natural o espontáneo conferido por el propio envase, mientras que los quesos de horma, como el Chubut o el Sardo, requieren un moldeado primero y un prensado después.

El moldeo consiste en colocar el coágulo en un molde con agujeritos, forrado en su interior con

tela para que el producto tome la forma del molde. Luego es sometido al prensado para que suelte el suero, el que pasa por la tela y los agujeritos. La presión para eliminar el suero varía según el tipo de queso, aplicándosela en forma gradual en lapsos que van desde 6 hasta 24 horas de duración.

F) **Salazón**

Este paso cumple la función de conferir sabor al producto, colaborar con el desuerado y formar la cáscara en algunos quesos.

G) **Maduración**

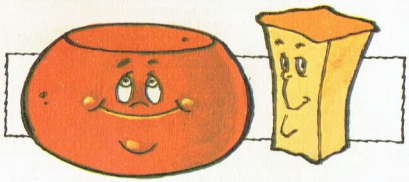
Es el proceso mediante el cual un queso sufre los cambios químicos necesarios hasta alcanzar las características que le son propias de aroma, textura y sabor. Es obvio decir que esto sucede solamente en los quesos madurados y no en los quesos frescos como el Petit Suisse.
Los tiempos que se emplean para la maduración varían entre 15 a 20 días para los quesos de postre y entre 5 meses a 1 año para los quesos duros, que por tal razón son más caros.

H) **Terminación**

En esta etapa el queso adquiere la presentación definitiva con la que sale a la venta. Un queso de rallar, como el Reggiano, se termina con una cubierta de aceite de lino y negro humo. Otros quesos son parafinados sumergiéndolos en un recipiente con parafina caliente, que en algunos casos está mezclada con colorantes para que la cáscara tome colores determinados. Los quesos frescos, como el cuartirolo, se terminan con féculas o almidones para prevenirlos del desarrollo de moho.

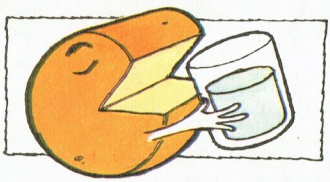
Clasificación de los quesos

Por su porcentaje de grasa



- **Quesos doble crema**
  más del 60% de grasa
- **Quesos crema o grasos**
  del 40 al 60% de grasa
- **Quesos magros**
  del 10 al 25% de grasa.
- **Quesos descremados**
  menos del 10% de grasa.

Por su porcentaje de agua

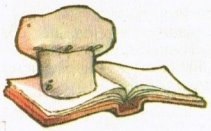


Quesos de mesa

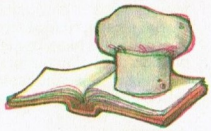
a- **blandos:** 50% de agua.
- **Fresco:** Cottage, Petit-Suisse
- **Maduros:** Roquefort, Cuartirolo

b- **semiduros:** 40% de agua.
- **Obtenidos por cocción suave:** Mar del Plata, Chubut.
- **Obtenidos por cocción fuerte:** Gruyere, Emmenthal.

c- **duros:** menos de 30% de agua.
- **Cocidos en la tina de coagulación:** Reggiano, Sbrinz.
- **Cocidos fuera de la tina de coagulación:** Provolone.



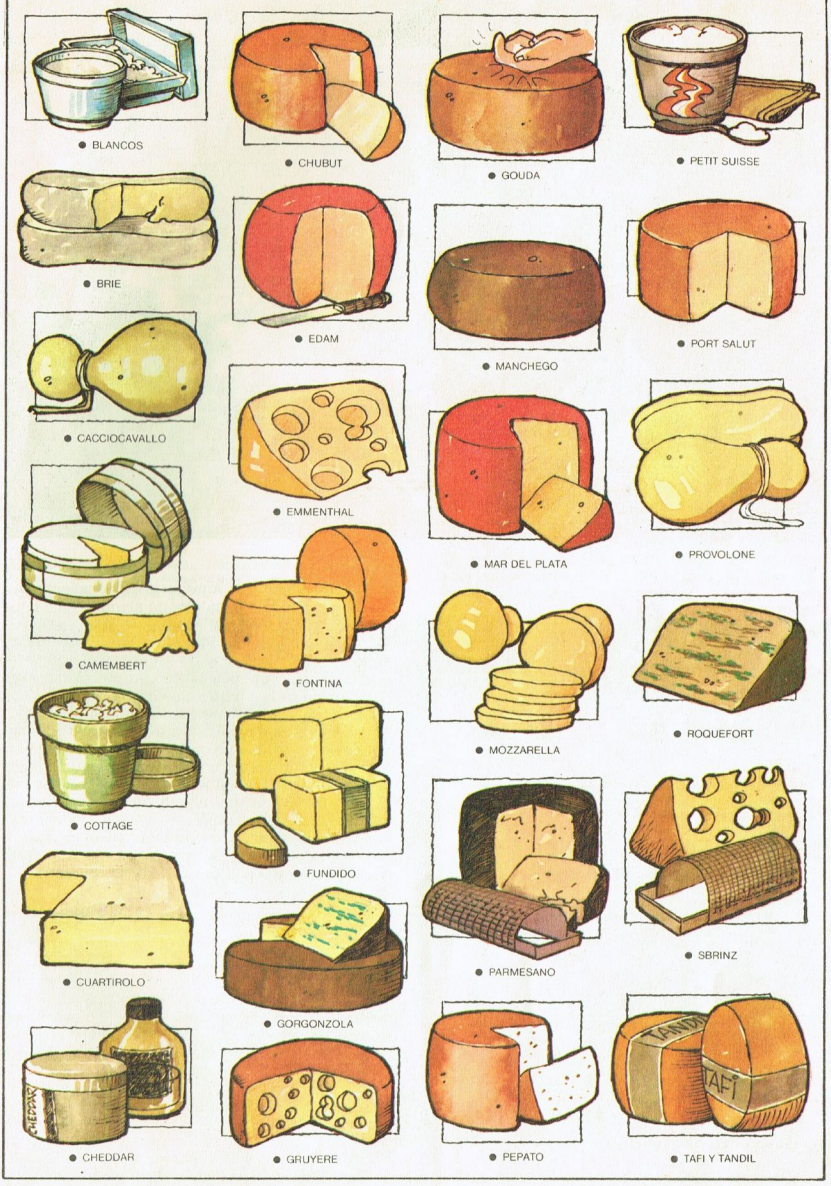
Diccionario de quesos



- **Blancos**
  Elaborados con leche entera o descremada, con o sin sal. Tienen poco aroma y sabor ligeramente ácido. Se expenden en potes y reemplazan a la crema.
- **Brie**
  Es uno de los denominados "quesos azules", se fabrica con leche desnatada, de origen francés.
- **Cacciocavallo**
  Se lo conocía ya en el Medioevo, producido con leche entera de vaca. De formas insólitas (pera alargada similar a un 8, con la parte superir más pequeña que la inferior). De sabor dulce y delicado.
- **Camembert**
  Originario de Francia, con más de 200 años de antigüedad. Se lo consume muy fermentado por la acción de mohos, siempre como queso de untar. Se elabora con leche de vaca.
- **Cottage**
  Se prepara con leche pasteurizada y desnatada, de elaboración más trabajosa que el Petit Suisse.
- **Cuartirolo**
  El originario de Argentina, se prepara con leche flaca, por lo tanto es poco rico en grasas y con buena cantidad de proteínas. Moldeado en forma cuadrada.
- **Cheddar**
  Oriundo de Inglaterra, es el típico queso para macerar en whisky o coñac. Su sabor es especialísimo. Alto contenido de grasas.
- **Chubut**
  Se elabora con leche coloreada para darle un aspecto diferente a la pasta. Antes de la maduración se lo sumerge durante 24 horas en un baño con agua salada.
- **Edam (queso bola)**
  Es holandés, redondo, de 1 1/2 kg de peso promedio, consistencia firme y granulada, sin agujeros. Sabor dulce con un dejo algo salado. Cáscara con parafina color carmín.
- **Emmenthal**
  Popular queso de origen suizo. Suele confundírselo con el Gruyere, pero es más dulce que éste. Tiene la cáscara dura y granulosa, sólida, seca de color crema, suavemente dorada. Pasta firme con "ojos" del tamaño de una neuz grande. En el cantón de Berna (Suiza alemana) se lo vende cubierto con sal seca.
- **Fontina**
  Originario de Italia. Pasta suave, pastosa con "ojos" muy pequeños. Por su dejo picantito se lo utiliza en muchas preparaciones culinarias. Es semiduro, con el 33% de grasa y alta cantidad de proteínas.
- **Fundido**
  Es el resultado de la fusión de uno o más quesos descortezados con el agregado de otros productos alimenticios, como jamón, salame, hongos, etc. El queso "de máquina" pertenece a la categoría de estos quesos.
- **Gorgonzola**
  Queso fresco originario de Italia, uno de los más importantes del mundo entero.

Ligeramente picante, producido con leche de vaca entera mediante un proceso de elaboración bastante complicado. La maduración de los Gorgonzolas originales se completan en grutas naturales de la localidad de Balssina. Es otro de los quesos "azules", similar por sus vetas oscuras al Roquefort.

- **Gruyere**
  Queso de postre de pasta fina y origen suizo (villa de Gruyere). Parecido al Emmenthal pero más picante, cáscara con cierta humedad de clor gris y tratada con salmuera. "Ojos" que nunca son más grandes que una cereza. Pasta firme, tierna, mantecosa. Es semigrueso y bastante rico en proteínas.
- **Gouda**
  Queso holandés, primo hermano del Edam. Lleva el nombre de un pequeño puerto de Rotterdam. Se presenta en forma de discos convexos de unos 7 kg de peso. Pasta amarilla con pequeños agujeros. Para comprobar su grado de maduración se lo debe golpear suavemente con el dedo índice doblado y tiene que sonar como si fuera una tabla de madera. Un ruido de bombo indica que contiene gases nocivos en su interior. Se fabrica con leche entera y es muy rico en grasas.
- **Limburgo**
  Original de Bélgica, con gran cantidad de grasa. Sabor dulce, bouquet delicado.
- **Mahón**
  De origen español. Se conserva bañado en aceite. Está elaborado con leche de vaca.
- **Manchego**
  El más conocido de los quesos españoles, elaborado con leche de oveja y conservado en aceite.
- **Mar del Plata**
  Queso argentino de pasta firme, más consistente que la del Chubut, forma por lo general redonda y cáscara roja.
- **Mascherponi**
  Queso muy cremoso de origen italiano. Admite fabricación casera a base de crema de leche y jugo de limón o vinagre.
- **Mozzarella**
  Natural de Italia, se elabora con leche de vaca entera. Sabor dulce con un esfumado toque de acidez. Pasta filamentosa que debe consumirse inmediatamente de producido. Carente de grasas, es el ingrediente fundamental de las pizzas y preparaciones gratinadas.
- **Parmesano**
  Original de Italia, famoso a partir del siglo XVIII por la promoción que de él hizo Bocaccio. Semigraso, se conserva intacto por 3 ó 4 años y por lo tanto es producto de exportación. Tipico queso para rallar y dar sabor a la "pasta asciutta" y al clásico minestrone.
- **Pepato**
  De origen italiano, lleva incorporado en su pasta granos de pimienta negra. Horma redonda y pequeña, de cáscara dura.
- **Petit Suisse**
  Queso cremoso de origen francés, especial para untar. Tiene bajo contenido calórico. Ideal para quienes siguen dietas de adelgazamiento.
- **Port Salut**
  Pasta prensada, ligeramente cocida en forma de torta. Especial para pizzas, canapés, tartas y como postre.
- **Provolone**
  Queso duro, con alto contenido de grasas, originario de Italia como su pariente el Cacciocavallo, con el que tiene parecido. Se presenta en forma de pera, melón o cilindro, haciendo recordar a veces a una botella de vino Chianti. Hay Provolone dulce y picante. Maduran colgados con cuerdas de las vigas del techo.
  La Provoleta es una variante que se comercializa en forma de cilindro para cortar en rodajas o bien en forma de pera divisible en gajos.
- **Reggiano y Reggianito**
  Por su origen y similitud también se lo llama Parmesano. Pero es argentino (el Parmesano argentino). Su pasta tiene agujeros, cáscara verde oscuro o negra. El Reggiano exige 18 meses de maduración; el Reggianito tan sólo 14 meses. Son nuestros típicos quesos "para rallar".
- **Roquefort**
  De origen francés fue el preferido de Carlomagno. Se lo fabrica indistintamente con leche de vaca, oveja o cabra. Queso "azul" por sus vetas inconfundibles. Alto contenido en grasas, sabor muy fuerte.
- **Sbrinz**
  Similar al Gruyere. Se utiliza para rallar.
- **Tafí y Tandil**
  Quesos argentinos, semejantes al antiguo queso Cantal de Francia. Bastante grasos pero muy apetitosos.


BLANCOS
CHUBUT
GOUDA
PETIT SUISSE
BRIE
EDAM
MANCHEGO
PORT SALUT
CACCIOCAVALLO
EMMENTHAL
MAR DEL PLATA
PROVOLONE
CAMEMBERT
FONTINA
MOZZARELLA
ROQUEFORT
COTTAGE
FUNDIDO
PARMESANO
SBRINZ
CUARTIROLO
GORGONZOLA
CHEDDAR
GRUYERE
PEPATO
TAFI Y TANDIL

Sufle de roquefort

Ingredientes para 6 porciones

Manteca, 60 g - Harina, 60 g - Leche caliente, 1/2 litro - Queso Roquefort, 100 g - Vino blanco, 4 cucharadas - Yemas, 4 - Claras batidas a nieve, 4.

Derretir la manteca a fuego suave, añadir la harina y remover rápidamente. Agregar la leche caliente de a poco, mezclando con batidor de alambre hasta que la preparación hierva y espese. Retirar y entibiar. Aparte, pisar el queso Roquefort con un tenedor y agregarlo a la preparación anterior. Incorporar el vino blanco y las yemas, una a una, mezclando bien después de cada adición. Añadir las claras batidas a nieve bien firmes y mezclarlas con movimientos envolventes y suaves para que el batido no baje. Verter en un recipiente para horno y mesa, enmantecado y enharinado, y hornear a temperatura moderada durante 20 minutos aproximadamente, hasta que el suflé levante y la cubierta comience a dorarse. Bajar la temperatura del horno a mínimo y continuar la cocción durante 20 minutos más. Retirar y *servir en el momento*. Recordar que el suflé comienza a reducir su volumen ni bien se lo retira del horno.

Tostadas rosadas

Ingredientes para 12 porciones

Rebanadas de pan de naranja, 6 - Mozzarella, 12 rebanadas - Pimentón, 1 cucharadita - Manteca derretida, 50 g - Jugo de naranja, 1 cucharada - Sal, una pizca.

Cortar las rebanadas de pan por la mitad y darles un golpe de horno caliente para dorarlas. Colocar sobre cada media rebanada de pan, 1 rebanada de mozzarella. Aparte, mezclar el pimentón con la manteca derretida, el jugo de naranja y la sal. Pincelar la mozzarella con esta preparación y gratinar en horno bien caliente hasta dorar. Servir con cuartos de tomate.

NOTA: El pan de naranja se adquiere en los comercios. Es simplemente pan lácteo con sabor a naranja.

El suflé perfecto y a punto jamás espera al comensal. Es el comensal el que debe esperar al suflé.

Tortina de queso

Ingredientes para 4 porciones

Papas, 4 - Manteca, 100 g - Sal y pimienta, a gusto - Cebolla cortada en juliana, 1 - Panceta cortada en tiras finas, 100 g - Queso Parmesano rallado, 100 g - Queso Cacciocavallo, 6 rodajas.

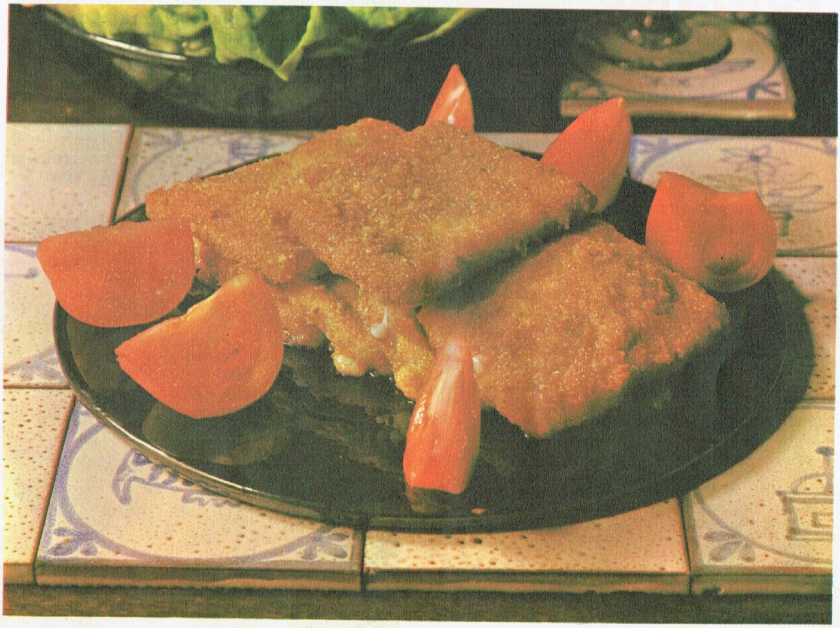
Cortar las papas en rodajas no demasiado gruesas y dorarlas de ambos lados en la manteca caliente. Retirarlas del fuego y aderezarlas con sal y pimienta. En la misma manteca dorar la cebolla. Colocar las papas y la cebolla en una fuente para horno y verterles encima los huevos batidos y condimentados, alternando con las tiras de panceta y el queso Parmesano rallado. Cubrir con las tajadas de queso Cacciocavallo y gratinar en horno caliente hasta que el huevo esté cocido y el queso fundido.

Milanesas de queso

Ingredientes para 8 milanesas

Queso Cuartirolo bien frío, 400 g - Harina, 2 cucharadas - Huevos, 2 - Sal y pimienta, a gusto - Perejil picado, 1 cucharada - Ajo picado, 1 diente - Pan rallado, 100 g -

Colocar el queso Cuartirolo en el congelador o freezer durante 30 minutos. Calentar en la llama del gas la hoja de un cuchillo de buen filo y cortar rápidamente el queso en tajadas de 1 cm de espesor. Rebozar las tajadas en la harina para que queden secas. Aparte, batir los huevos y sazonarlos con sal, pimienta, perejil picado y ajo picado. Sumergir las tajadas de queso en la preparación, escurrirlas y rebozarlas con el pan rallado. Calentar el aceite en una sartén. Freír las milanesas de queso en el aceite caliente, dorándolas de ambos lados. Escurrirlas sobre papel absorbente y servirlas con ensalada de lechuga y cuartos de tomate. Si se desea, acompañar con puré de papa o de batata.



Gratín de queso y lechuga

Ingredientes para 6 porciones

Manteca, 60 g - Cebolla de verdeo picada, 200 g - Lechuga arrepollada, 300 g - Harina, 1 cucharada - Caldo caliente, 1/2 taza - Crema de leche, 200 g - Huevos, 2 -Queso Emmenthal rallado, 100 g - Sal, pimienta, a gusto - Nuez moscada, una pizca.

En una cacerola o sartén amplia calentar la manteca a fuego moderado y rehogar la cebolla de verdeo picada hasta que esté transparente. Incorporar la lechuga cortada en juliana y rehogarla unos segundos. Cuando comience a perder volúmen, espolvorearla con harina, mezclar e incorporar el caldo caliente. Aparte, mezclar la crema de leche con los huevos, el queso Emmenthal y los condimentos. Retirar la preparación con lechuga del fuego y agregarle la mitad del batido de crema. Mezclar y verter la preparación en una cazuela para horno y mesa, bien enmantecada. Cubrir con el resto de crema y hornear a temperatura moderada durante 20 minutos. Servir caliente.

Bombas de queso fontina

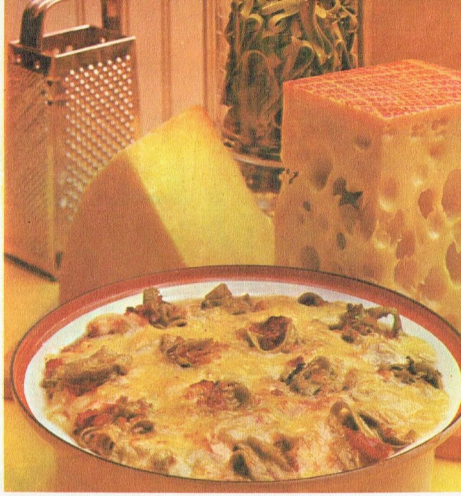
Ingredientes para 12 bombas

Agua, 1 taza - Manteca, 60 g - Sal, una pizca - Harina, 1 taza - Huevos, 4 - Queso Fontina rallado, 100 g.
Rellenos: *Jamón y pollo cocidos, mayonesa de atún, revuelto de alcauciles, paté a la crema, a gusto.*

Calentar a fuego moderado el agua, la manteca y la sal, hasta que rompa el hervor. Agregar la harina de golpe y revolver rápidamente con cuchara de madera durante unos segundos hasta que la preparación se desprenda del fondo de la cacerola y despida borbotones de aire. Retirar del fuego, esperar unos segundos y agregar los huevos, uno a uno, mezclando enérgicamente después de cada adición. Durante el procedimiento parecerá que la pasta se separa, pero al batir vuelve a unirse perfectamente bien. Incorporar el queso Fontina, mezclar y colocar la pasta en una manga con boquilla lisa de 1 1/2 cm de abertura. Formar las bombas, presionando la manga sobre una placa limpia y seca. Hornear a temperatura moderada durante 15 minutos y cuando las bombas estén dilatadas y comiencen a dorarse, bajar la temperatura a mínimo y proseguir la cocción durante 20 minutos más, hasta que al tacto resulten secas y livianas. Enfriar y hacer un corte al costado de cada bomba y rellenarlas. Servirlas calientes o frías, según sea el relleno, como entrada de menú o acompañando el copetín. En este último caso, hacerlas más pequeñas.

Relleno:
Jamón o pollo cocidos y picados fino; mayonesa de atún, revuelto de alcauciles o paté a la crema.

Tallarines verdes al gruyere



Ingredientes para 6 porciones

Tallarines verdes, 1/2 kg - Aceite, 4 cucharadas - Cebolla picada, 1 Ají colorado picado, 1 - Ajo picado, 1 diente - Hojas de salvia, 4 - Tomates triturados, 400 g - Sal y pimienta, a gusto.
Armado: *Jamón cocido, 100 g - Queso Gruyere, 200 g - Huevo, 1 - Leche, 1/2 taza - Queso Provolone rallado, 50 g - Manteca, 2 cucharadas.*

Hervir los tallarines en abundante agua con sal durante 10 minutos. Escurrirlos y mantenerlos calientes. Para la salsa, calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla y el ají. Luego incorporar el ajo, las hojas de salvia y los tomates. Salpimentar a gusto y cocinar durante 15 minutos.

Armado:
Colocar en una cacerola bien enmantecada la tercera parte de los tallarines hervidos, cubrirlos con la tercera parte de la salsa y salpicar con la mitad de jamón cocido cortado en tiritas. Distribuir encima la mitad del queso Gruyere cortado en láminas y repetir la operación con los ingredientes restantes. Aparte, batir el huevo, agregarle la leche, sazonar a gusto e incorporar el queso Provolone rallado. Verter sobre los fideos. Rociar con 2 cucharadas de manteca y hornear a temperatura máxima durante 10 minutos. Servir bien caliente.

NOTA: Si se desea, salpicar la cubierta antes de gratinar con tiritas de jamón cocido.

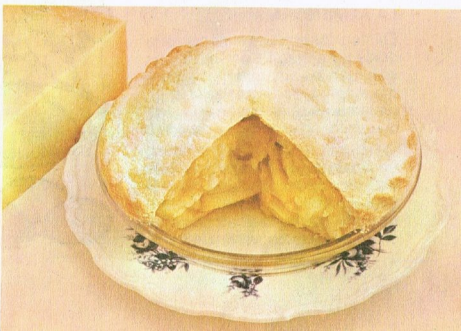
Pastel de queso y manzana

Ingredientes para 12 personas

Masa: *Harina, 400 g - Polvo para hornear, 2 cucharaditas - Manteca, 120 g - Azúcar, 2 cucharadas - Jugo de limón, 1 cucharada - Huevo, 1 - Jugo de naranja helado, 8 cucharadas - Mermelada a gusto, cant. nec.*
Relleno: *Manzanas ácidas, 6 - Jugo de naranja, 3 cucharadas - Bizcochos dulces molidos, 1 taza - Azúcar molida, 1/2 taza - Queso de postre rallado grueso, 200 g - Canela, 1 cucharadita.*

Tamizar la harina con el polvo para hornear en un recipiente, incorporar la manteca y desmenuzarla con un tenedor hasta reducirla a hojuelas. Agregar el azúcar y el jugo de limón. Mezclar e incorporar el huevo y el jugo de naranja. Unir rápidamente, volcar la preparación sobre un polietileno y con ayuda del mismo formar el bollo, sin amasar. Cortarlo en 2 porciones y dejarlas reposar durante 20 minutos. Estirar la masa hasta 3 mm de espesor y con una de las mitades forrar un molde para pastel de 26 cm de diámetro, enmantecado y enharinado. Pincelar el fondo de la masa con mermelada a gusto, ubicar el relleno, cubrir con la otra porción de masa estirada, presionar los bordes y retirar el excedente con un cuchillo. Pinchar la superficie con un tenedor y hornear a temperatura moderada durante 25 minutos y 15 a 20 minutos más a temperatura mínima. Retirar y espolvorear con azúcar impalpable.

Relleno:
Pelar las manzanas, cortarlas en láminas finas y rociarlas con el jugo de naranja. Aparte, mezclar bien los bizcochos con el azúcar molida, el queso de postre rallado grueso o en tiritas y la canela. Unir las dos preparaciones y mezclar.



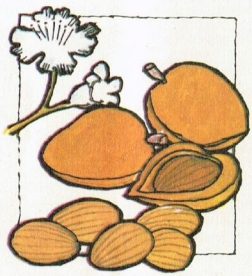
Las frutas secas

Se denomina *frutas secas* a una serie de semillas grasas, de cubierta leñosa. Son el fruto de árboles nobles de crecimiento lento, y esto es lo que las encarece en nuestro medio, cosa que no ocurre, por ejemplo, en Europa, donde son de uso cotidiano.
Además de proveer grasas, las frutas secas nos proporcionan una apreciable cantidad de proteínas, y grandes cantidades de calcio, fósforo, potasio, hierro y cobre (salvo la avellana, que no contiene a este último).
Otras de sus propiedades es que gracias a su cáscara pueden ser conservadas todo el año.
Dentro de las que acostumbramos a llamar como frutas secas, algunos tratados incluyen las pasas de uva y los higos secos, los que también se conservan comestibles, gracias a su desecación, por largo tiempo.

LA ALMENDRA

Existen dos tipos de almendras: la dulce y la amarga. Con ésta última se hacen los amarettis. La almendra amarga, no es comestible directamente pues posee un ácido que es tóxico ingerido en cantidad.

La almendra dulce contiene alrededor de un 20 por ciento de proteínas, pero se trata de una proteína incompleta pues carece de un aminoácido especial, la serina. El aceite de almendras es utilizado en la industria farmacéutica como excipiente de numerosos remedios para la piel, debido a su fineza al contacto.



La almendra integra gran cantidad de platos muy delicados (dulces y salados) y golosinas (garrapiñadas, chocolates con almendras, turrones, etc.). La pasta de almendras es muy apreciada y utilizada en confitería.

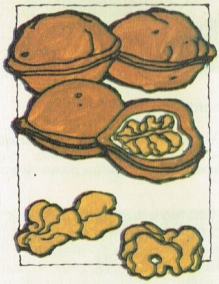
LA AVELLANA

La avellana contiene más de un 60 por ciento de aceite, constituído casi exclusivamente por ácido oleico y por lo tanto muy digerible.

Como alimento es muy similar a la almendra.

También se usa en diversos platos, postres y golosinas.

Este fruto de forma esférica de unos dos a tres centímetros de diámetro, con corteza leñosa, delgada y de color canela, contiene cubierta con una película rojiza, la semilla, blanca, aceitosa, de gusto agradable y comestible.



LA NUEZ

Existen numerosas variedades. Como la almendra y la avellana contiene alrededor de un 15 por ciento de una proteína incompleta y 67 por ciento de aceite muy fino. En los países donde abunda el nogal el aceite se utiliza para aderezar ensaladas.

Su empleo, al igual que las almendras, es muy variado, tanto en preparaciones saladas como en postres y repostería en general.

LA CASTAÑA

La castaña no entra en nuestros hábitos alimentarios, ya que es muy escasa en nuestro país. Se emplea casi exclusivamente en forma de "marrón glacé" o como pasta de castaña. En las fiestas navideñas las consumimos asadas. De cualquier forma se la considera una golosina de lujo, pues es muy cara. Entre nosotros se la usa seca, muy rara vez fresca.

Contiene un 10 por ciento de proteínas, un 10 por ciento de grasas que se hallan en forma de aceite de muy fácil digestibilidad, y un 70 por ciento de hidratos de carbono.

LOS PIÑONES

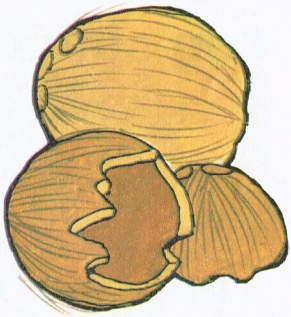
Los piñones son los frutos de numerosas especies de pinos. Su uso está restringido a determinados budines, tortas y algunas salsas. Cosa lamentable ya que contienen una proteína completa (entre el 15 y 40 por ciento), una grasa constituída principalmente por ácido oleico y linólico (hasta un 60 por ciento) y pequeñas cantidades de calcio, hierro, cobre y sodio y apreciables de potasio y magnesio.

CASTAÑAS DE CAJU

Su uso entre nosotros es en forma de conservas en latas, como fruta exótica de difícil digestibilidad.

EL COCO

Entre nosotros es un fruto exótico, que comúnmente se lo utiliza en forma de pulpa conservada y rallada. La pulpa del coco contiene hasta un 6 por ciento de una proteína completa (muy raro entre los vegetales) y un 50 por ciento de grasas en forma de "aceite de coco", nombre totalmente equivocado ya que se trata de una grasa sólida a temperatura ambiente (lo correcto sería denominarla manteca de coco), muy digestible. Posee pequeñas cantidades de calcio, apreciables de fósforo, hierro y cobre, y mucho potasio. Carece de vitaminas. Se trata pues de un alimento muy completo, salvo su carencia de vitaminas.



Conejo con almendras y ciruelas

Ingredientes para 4 porciones

Panceta ahumada, 100 g - Manteca, 1 cucharada - Conejo cortado en presas, 1 kg - Almendras tostadas, 2 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Vino tinto, 1/2 litro - Ciruelas pasas descarozadas, 250 g.

Cortar la panceta en daditos y dorarlos en una cacerola junto con la manteca. Incorporar las presas de conejo mechadas con las almendras cortadas en tiritas (filadas), salpimentar a gusto y dorarlas en toda su superficie. Añadir el vino tinto y las ciruelas pasas descarozadas. Cocinar a fuego suave durante 40 minutos. Servir caliente con ensalada de lechuga o cuartos de manzanas horneadas.

Lenguado almendrado

Ingredientes para 5 porciones

Lenguado cortado en trozos, 1 kg - Jugo de limón, 2 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Harina, 50 g - Aceite, 50 cc - Papas pequeñas, 10 - Ramitos de perejil, a gusto.

Salsa: *Manteca, 50 g - Cebolla picada, 1 - Almendras tostadas, 50 g - Pasas de uva Corinto maceradas en vino Jerez, 50 g - Fécula de maíz, 1 cucharadita - Líquido de cocción del pescado, cant. nec. - Crema de leche, 100 g.*

Rociar los trozos de pescado con el jugo de limón y salpimentarlos a gusto. Rebozarlos en la harina y dorarlos en el aceite caliente. Acomodarlos en una fuente para horno y ubicar a un costado las papas cortadas en rodajas finas, sin separarlas. Hornear durante 30 minutos a temperatura moderada. Al servir, cubrir con la salsa y decorar con el perejil.

Salsa

Rehogar la cebolla en la manteca caliente. Agregar las almendras tostadas, las pasas de uva y la fécula de maíz diluída en el líquido de cocción del pescado y la crema de leche. Cocinar hasta que hierva y espese.

NOTA: Utilizar sin batir la cantidad de crema de leche necesaria. La crema de leche restante puede guardarse en el congelador o en el freezer en el mismo envase, tapado y envuelto en una bolsita de polietileno.

Pescado de fiesta agridulce

Ingredientes para 6 porciones

Dorado, 1 de 2 kg (salmón o atún) - Jugo de limón, cant. nec. - Sal y pimienta, a gusto.

Relleno: Arroz cocido, 100 g - Pasas de uva rubias sin semillas, 50 g - Aceite de buena calidad, 1 cucharada - Condimentos, a gusto.

Salsa: Manteca, 2 cucharadas - Harina, 1 cucharada - Vino blanco, 100 cc - Caldo, 100 cc - Pasas de uva, 50 g - Azúcar, 4 pancitos - Jugo de limón, 2 cucharadas.

Guarnición: *Aceitunas verdes y champiñones salteados en manteca, 200 g - Perejil picado, a gusto.*

Limpiar el pescado y sazonar el interior con jugo de limón, sal y pimienta. Para el relleno, mezclar el arroz hervido con las pasas de uva y el aceite y condimentarlo a gusto. Si se desea se pueden agregar 2 cucharadas de almendras tostadas y filadas. Mezclar bien y rellenar el dorado, cerrar la abertura y colocarlo en una fuente para horno. Pincelar con aceite, salpimentar y verter en la asadera 4 ó 5 cucharadas de caldo. Hornear durante 30 minutos a temperatura moderada. Servirlo cubierto con la salsa.

Salsa

Calentar la manteca, agregar la harina y cocinar durante unos instantes. Incorporar el vino mezclado con el caldo caliente. Cocinar removiendo hasta obtener una salsa suave y lisa. Incorporar las pasas de uva. En un recipiente quemar los pancitos de azúcar hasta punto caramelo, agregarles el jugo de limón y mezclarlas con la salsa, que debe resultar agridulce. Servir con las aceitunas verdes y los champiñones sazonados a gusto, salteados en manteca y espolvoreados con perejil picado.

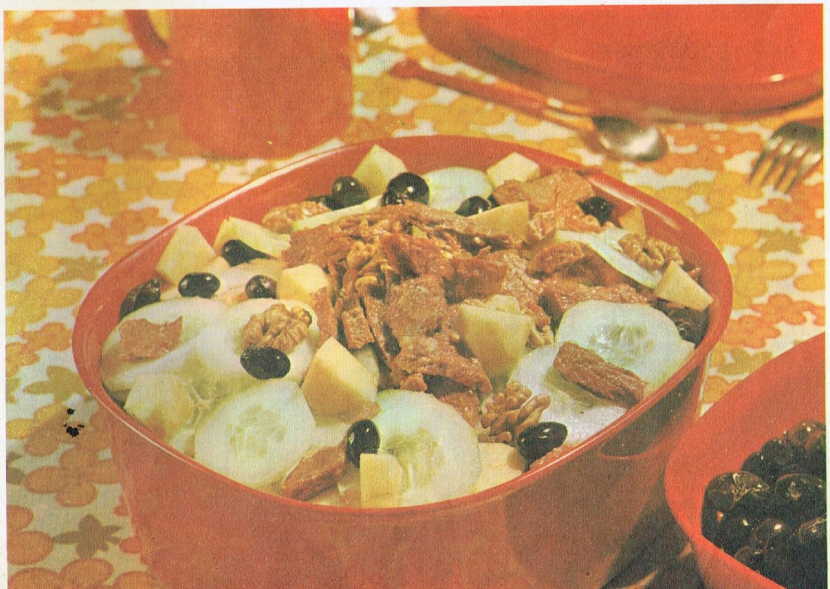
Ensalada nutritiva

Ingredientes para 4 porciones

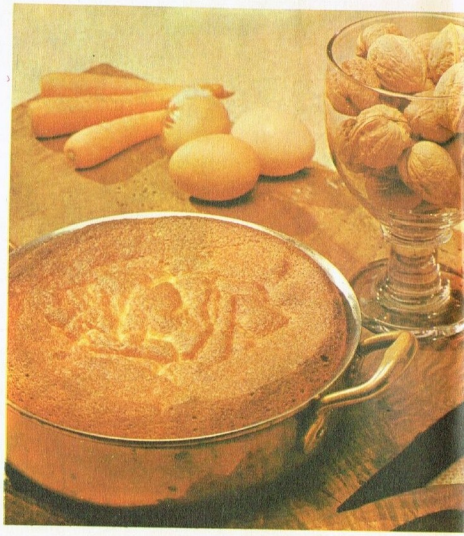
Pepinos, 300 g - Jugo de limón, 2 cucharadas - Queso Gouda, 150 g - Atún o salmón, 1 latita - Salsa ketchup, 1 cucharada - Sal y pimienta, a gusto - Mitades de nueces, 20 - Aceitunas negras, descarozadas, 100 g.

Aderezo: *Aceite, 4 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Jugo de limón, 2 cucharadas.*

Pelar, cortar los pepinos en rodajas finas y rociarlas con el jugo de limón. Agregar el queso Gouda cortado en daditos y el salmón o atún sin desmenuzar, mezclado con la salsa ketchup. Decorar con las nueces y las aceitunas negras y aderezar todo con el aceite, sal, pimienta y el jugo de limón. Mezclar en el momento de servir.



Torta de zanahorias especialísima



Ingredientes para 12 personas

Yemas, 3 - Azúcar, 150 g - Manteca derretida, 60 g - Zanahoria rallada, 300 g - Nueces picadas, 50 g - Germen de trigo, 100 g - Polvo para hornear, 3 cucharaditas - Claras batidas a nieve, 3 - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.

Batir las yemas con el azúcar a punto crema. Agregar la manteca derretida, la zanahoria rallada y las nueces picadas. Mezclar suavemente y añadir el germen de trigo previamente mezclado con el polvo para hornear. Volver a mezclar y agregar las claras batidas a nieve bien firmes, uniendo todo con movimientos envolventes. Perfumar con la esencia de vainilla y verter en un molde de 24 a 26 cm de diámetro, enmantecado y enharinado. Hornear durante 45 a 50 minutos a fuego suave. Desmoldar y servir tibia o fría.

NOTA: El germen de trigo le da a la torta la apariencia y textura similar a la torta de nueces. Si se desea, se lo puede reemplazar por harina.

Tarta de peras con nueces

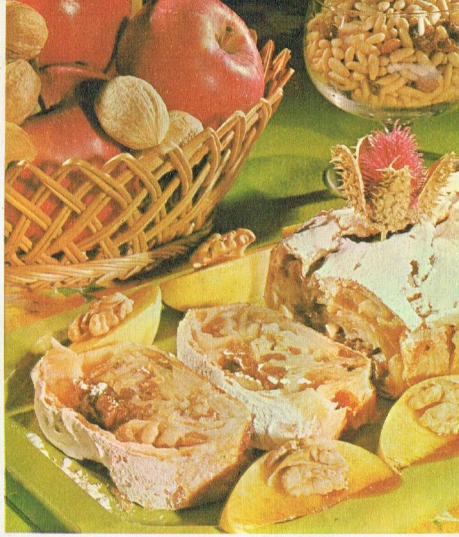
Ingredientes para 10 porciones

Masa: *Manteca, 60 g - Harina, 200 g - Azúcar, 2 cucharadas - Vino dulce, 8 cucharadas - Mermelada de frutas, 2 cucharadas.*
Relleno: *Huevos, 2 - Azúcar, 4 cucharadas - Nueces picadas, 6 - Bizcochos molidos, 4 cucharadas - Peras, 4.*

Desmenuzar la manteca en la harina con un tenedor hasta que la mezcla quede granulada. Agregar el azúcar y el vino dulce y tomar la masa rápidamente, sin amasar. Dejar reposar durante 20 minutos, luego estirarla hasta 2 ó 3 mm de espesor y forrar una tartera de 26 cm de diámetro, bien enmantecada y enharinada. Cortar la masa excedente del borde del molde y pincelar la base con la mermelada. Para el relleno, batir los huevos con el azúcar e incorporar las nueces picadas y los bizcochos molidos. Verter la mezcla en la tarta. Disponer encima en forma de flor, las peras peladas y cortadas en láminas finas, haciendo el centro con tres láminas como indica la foto.

Pincelar las peras con mermelada y hornear a temperatura moderada. Retirar y volver a pincelar la cubierta con mermelada. Enfriar y servir sola o con crema Chantillí.

Arrollado de manzanas piñolado



Ingredientes para 12 porciones

Masa: *Manteca, 80 g - Azúcar, 120 g - Huevo, 1 - Harina, 300 g - Cremor tártaro, 1 cucharadita - Ralladura de limón, 1 cucharada - Mermelada a gusto, cant. nec.*

Relleno: *Manzana, 6 - Jugo de limón, 2 cucharadas - Azúcar, 6 cucharadas - Piñones, 50 g - Canela, 1 cucharadita - Pasas rubias o Sultanas, 50 g - Fécula de maíz, 2 cucharadas - Nueces, 6.*

Batir la manteca conel azúcar hasta que esté cremosa. Agregar el huevo y proseguir batiendo un poco más. Incorporar la harina previamente tamizada con el cremor tártaro y la ralladura de limón. Trabajar rápidamente la masa, cubrirla con una servilleta y dejarla reposar durante 20 minutos. Luego estirar la masa en forma rectangular hasta 3 mm de espesor y untarla con mermelada a gusto. Aparte, pelar y cortar las manzanas en láminas muy finas y rociarlas con el jugo de limón. Incorporar el azúcar, los piñones, la canela, las pasas de uva y la fécula de maíz. Cubrir la masa estirada con el relleno, arrollar y ubicar el arrollado en una placa para horno, bien enmantecada. Hacer 5 cortes profundos en la cubierta para que salga el vapor y hornear durante 40 minutos a temperatura moderada. Retirar, espolvorear con azúcar impalpable y decorar con mitades de nueces. Servir tibio o frío, solo o con crema de leche batida.

Tarteletas aromáticas

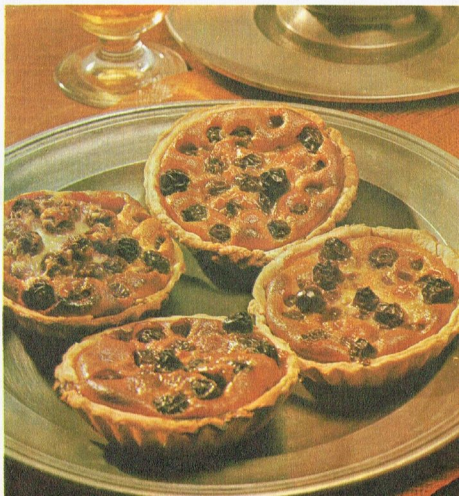
Ingredientes para 12 tarteletas

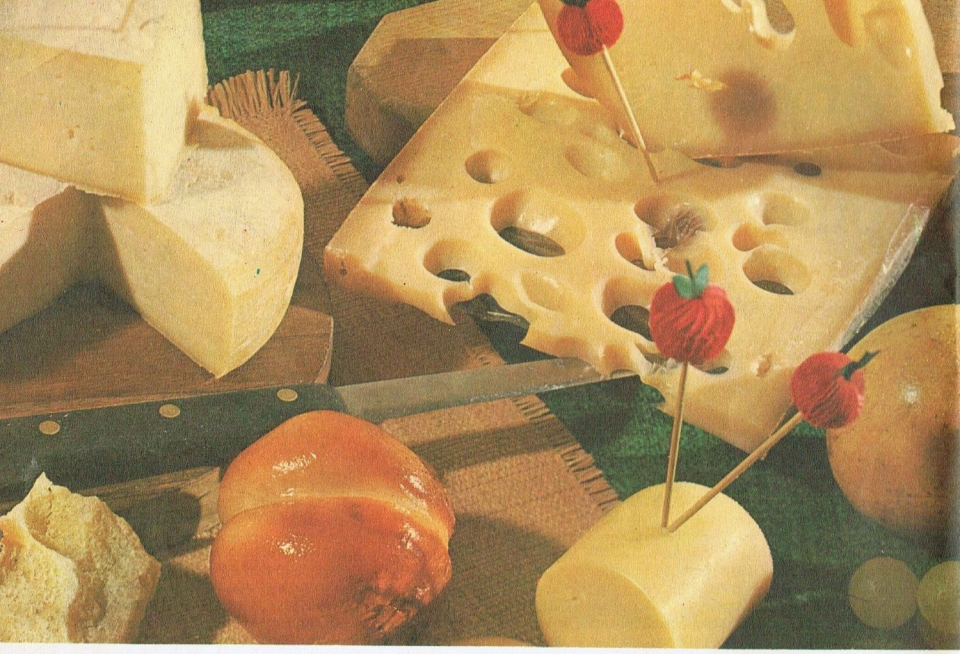
Masa: *Harina, 300 g - Manteca, 100 g - Huevo, 1 - Miel, 3 cucharadas - Jugo de naranja, 6 cucharadas.*

Relleno: *Huevos, 2 - Azúcar rubia, 2 cucharadas - Crema de leche, 200 g - Harina, 3 cucharadas - Pasas de uva Corinto, 100 g - Castañas de Cajú, 50 g - Ron, 3 cucharadas - Mermelada a gusto, 10 cucharaditas.*

Colocar la harina en un recipiente, hacer un hueco en el centro y ubicar la manteca, el huevo y la miel. Mezclar primero estos tres ingredientes y unirlos rápidamente con la harina, rociando con el jugo de naranja. Tomar la masa sin amasar y dejarla reposar en la heladera durante 15 minutos. Aparte, batir los huevos con el azúcar, agregar la crema de leche, la harina, las pasas de uva, las castañas de Cajú y el ron. Mezclar bien. Estirar la masa bien fina hasta 2 mm de espesor y forrar moldes para tarteletas de 12 cm de diámetro, enmantecados y enharinados. Esparcir en cada tarteleta 1 cucharadita de mermelada, rellenarlas y hornearlas a temperatura moderada durante 25 ó 30 minutos. Enfriar y desmoldar.

NOTA: Las tarteletas sin rellenar se pueden conservar durante varios días en cajas forradas con papel manteca.





Las mesas "de queso"

Con el incremento del consumo de queso comenzaron a imponerse hace unos 15 años en nuestro país "las mesas de queso", tanto para recibimientos importantes como en acontecimientos informales, en los cuales los invitados deben permanecer de pie. Gracias a esta manera de degustarlos, los argentinos hemos aprendido a conocer mejor la industria quesera argentina, que es óptima.

Una mesa que se precie debe tener por lo menos 20 variedades de queso hábilmente combinados con frutas y verduras de la estación, cortadas en forma decorativa o ahuecadas a modo de recipientes descartables.

Cremas, camarones, nueces, almendras, avellanas y piñones, pueden alternar con guindas confitadas, aceitunas negras, frutillas, rulos de cebolla de verdeo o lechuga crespa. Cada tipo de queso tiene un acompañamiento adecuado y una escolta de "baguettes" (pan francés muy largo y delgado) o de pancitos coloreados con remolacha o espinaca, cubiertos con semillas de amapola, también se sirven con tostaditas crocantes para untar con los quesos crema.

En toda mesa debe haber quesos de pasta dura, de pasta blanda, cremosos, semi blandos y de pasta hilada, como la "trenza" o la mozzarella. Se presentan en platos de madera o cerámica, con un mínimo de dos cuchillos (para pastas suaves y para pastas fuertes). Las cáscaras de ananá, palta, naranja y pomelo son vasijas muy agradables para los quesos cremas o los cortados en daditos mezclados con otros ingredientes.

Cómo se conservan los quesos

Es aconsejable comprar el queso en cantidades prudentes, de acuerdo a las necesidades reales de una familia. Para conservarlos temporalmente hay quesos que admiten la heladera y otros que la rechazan. En cualquier caso, si se conservan en la heladera ha de ser en los estantes más bajos, es decir los menos fríos. Los quesos blandos se deben envolver en papel manteca de modo que no entren en contacto con el aire. Los quesos duros se deben envolver en un paño blanco muy limpio, mojado y escurrido, en lugar ventilado y oscuro.

Aún en el caso de que los quesos se guarden dentro de envases de plástico, hay que envolverlos previamente en la forma indicada, sobretodo porque se evita que el aroma del queso impregne a los demás alimentos.

Los quesos de cabra no se guardan nunca en la heladera, sino en lugares frescos y secos, o en vasijas de vidrio con aceite.

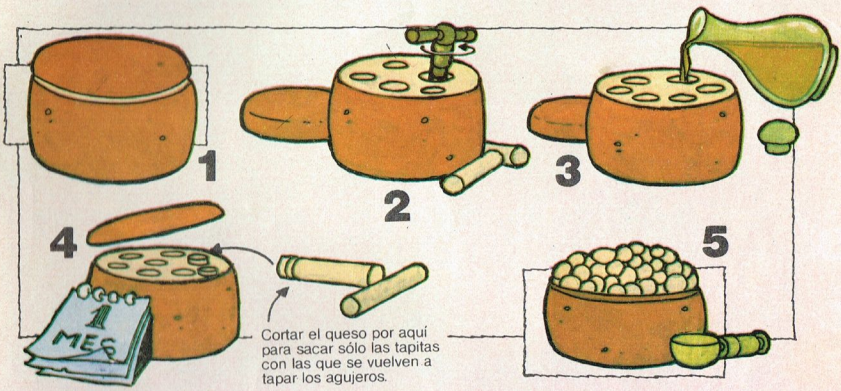
El Gorgonzola se conserva muy mal, por ello hay que comprarlo en la cantidad que se consumirá en el día.

La ricotta, por su parte, debe ser sumamente fresca. Su duración máxima en la heladera es de 3 días.

Todos los quesos sin excepción, que se guarden en la heladera, deben ser retirados de la misma 1 hora antes de consumirlos.

Cómo macerar un queso

El queso más apropiado para someterlo a un proceso de maceración es el Cheddar, un queso que se deshidrata casi por completo durante la elaboración y posterior estacionamiento. Su pasta compacta, pero de textura granulosa, absorbe muy bien la bebida.



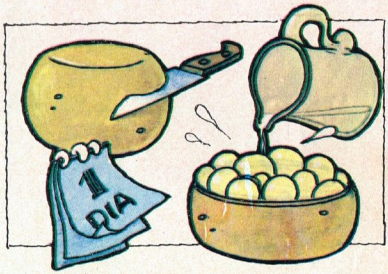
1 - Cortar el queso por la arcada, retirándole la parte superior.
2 - Practicar seis perforaciones con un calador, del tamaño de un lápiz grueso, y retirar las seis columnas de queso.
3 - Llenar las perforaciones diariamente con jerez seco o champán brut, tapándolas con los círculos de cáscara de queso que resultaron de la caladura.
4 - Repetir el procedimiento durante 1 mes o hasta que la pasta del queso no absorba más líquido.
5 - Servirlo en la misma horma con la pasta cortada con la cucharita para papas noisette.

El queso Sardo también puede macerarse. Es conveniente elegir el de cáscara gris oscura, sin pintura, que es el más fuerte. (El queso Sardo color ladrillo es de sabor más suave)

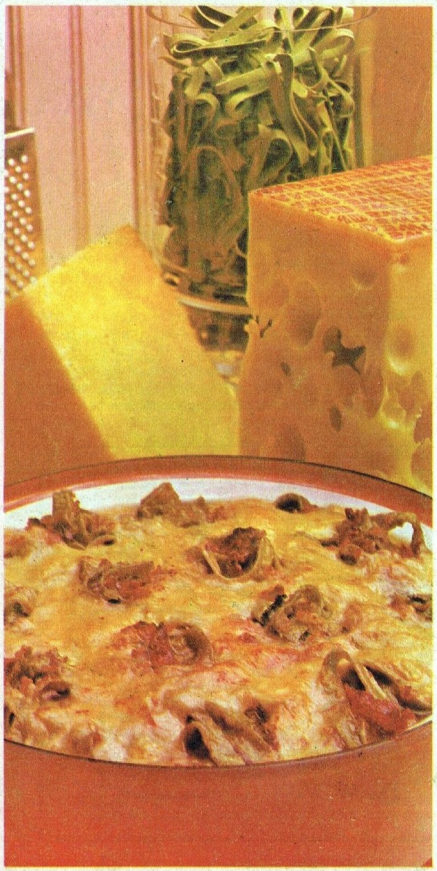
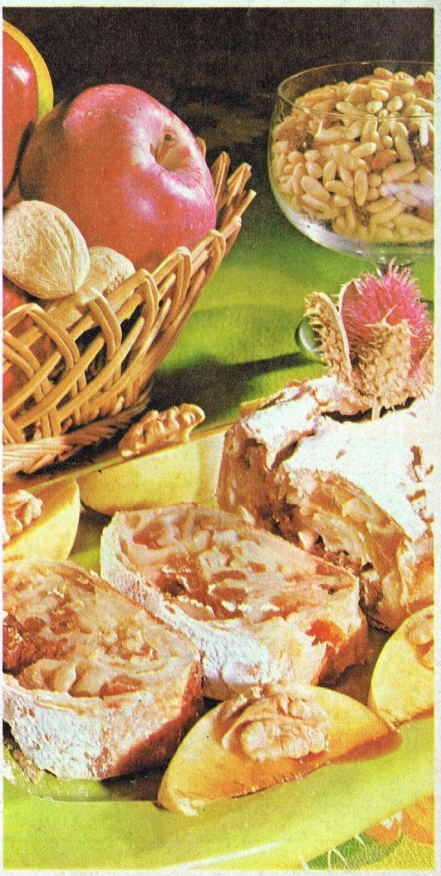
1 - Cortar la horma por la mitad y ahuecarla con la cucharita especial.
2 - Verter en la cáscara ya vacía 2 medidas de vino Marsala o de whisky y llenarla con las bolitas de queso.
3 - Dejar reposar durante 24 horas antes de consumir el queso.

No siempre es imprescindible comprar un queso entero para macerarlo en la misma cáscara. También dá buenos resultados colocar en un recipiente los daditos o bolitas de queso Cheddar, Sardo, Provolone y Huemul (todos juntos adquirido en fracciones) y macerarlos durante tres días con vino Oporto solamente, o bien mezclado de vino blanco seco de buena calidad. Si se desea, también se puede macerar con cerveza o con coñac. En todos los casos el queso en tratamiento debe guardarse *en la heladera.*

Para lograr una pasta untable, la maceración debe hacerse con los quesos previamente rallados.



CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

12

$a55